

## 1.7 Gesundheit und Sport – Perspektiven und Messungen in der aktuellen Schweizer Befragung junger Erwachsener



Thomas Abel

Gesundheit ist wichtig für alle Gesellschaften. Und sie ist wichtig für jeden Einzelnen. Aber Gesundheit ist auch unter sozialem Blickwinkel zu betrachten, und hier offenbart sich eine ungleiche Verteilung. Sozio-kulturelle und sozio-ökonomische Unterschiede im Gesundheitsstatus und im Gesundheitsverhalten während der Kindheit und im mittleren Erwachsenenalter sind wissenschaftlich gut belegt (Richter & Mielck, 2006). So zeigen die einschlägigen Studien immer wieder, dass Erwachsene im mittleren Lebensalter mit höherer Bildung und Einkommen eine deutlich höhere Lebenserwartung haben und häufig gesünder und sportlich aktiver sind als Personen mit niedrigerer Bildung und geringem Einkommen. Viel weniger gut erforscht ist aber bis heute die Gruppe der jungen Erwachsenen (Walter et al., 2011). Vor diesem Hintergrund wird heute international zunehmend argumentiert, dass die Gesundheit der jungen Erwachsenen dringend mehr erforscht und besser verstanden werden muss (IOM, 2015); die ch-x/YASS Daten liefern hierzu wichtige Grundlagen.

Die vorliegenden Daten zeigen, dass es der Mehrzahl der jungen Erwachsenen in der Schweiz gesundheitlich insgesamt gut geht. Zu beachten ist aber, dass diese Altersgruppe mit besonderen Entwicklungsaufgaben konfrontiert ist, deren erfolgreiches Meistern die Gesundheit langfristig und nachhaltig beeinflussen kann. Zudem verfügen nicht alle jungen Erwachsenen über gleich gute materielle und sozio-kulturelle Voraussetzungen, sich den Herausforderungen in dieser Entwicklungsphase erfolgreich zu stellen. Besondere Beachtung gilt deshalb weniger privilegierten jungen Erwachsenen, deren Gesundheit aufgrund fehlender finanzieller, sozialer oder kultureller Ressourcen beeinträchtigt ist. Wirtschaftlich schlechtere Perioden können z.B. weniger gut ausgebildete Menschen schon ganz am Anfang ihres Aufbruchs in die Unabhängigkeit mit Erwerbslosigkeit konfrontieren, was nicht selten mit erheblichen gesundheitlichen Belastungen verbunden ist und u.a. zu Depression oder anderen psychischen Erkrankungen führen kann.

Sport und Bewegung, angemessen in Form und Ausmass, wirken sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit aus; und die ch-x/YASS Daten zeigen einen klaren Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Gesundheit – auch speziell für die Altersgruppe der jungen

Erwachsenen. Aber auch beim Sport gibt es erhebliche Variationen in der Beteiligung. Unsere und andere Studien zeigen, dass die Beteiligung an Sport und Bewegung in der Schweizer Bevölkerung nicht nur von persönlichen Faktoren wie Motivation und Lebensstilpräferenzen, sondern auch von strukturellen Ungleichheiten, wie z.B. dem Zugang zu und der Verfügbarkeit von Sportanlagen in der Wohngegend abhängen.

Die ch-x/YASS Kernindikatoren für Gesundheit umfassen verschiedene Angaben zum eigenen physischen und psychischen Gesundheitszustand sowie eine Vielzahl von Fragen zum Gesundheitsverhalten, die im jungen Erwachsenenalter besonders relevant sind. Zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens gehört z.B. neben Angaben zum Konsum diverser Substanzen und sexuellen Risikoverhalten auch die Erfassung sportlicher Aktivität und Fitness. In Zeiten wachsender Informationsflut, zunehmender Werbung zu Konsumgütern und Verhaltensweisen, deren Wirkungen von gesund bis sehr ungesund reichen, brauchen junge Menschen immer bessere und kritische (Gesundheits-) Kompetenz, um die für sie passenden Informationen auszuwählen und umzusetzen. Die ch-x/YASS Kernindikatoren be-

### Gesundheit und Sport – Perspektiven und Messungen in der aktuellen Schweizer Befragung junger Erwachsener

Sport und Bewegung wirken sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit aus und die ch-x/YASS Daten zeigen einen klaren Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Gesundheit – auch speziell für die Altersgruppe der jungen Erwachsenen. Die Beteiligung an Sport und Bewegung in der Schweizer Bevölkerung hängt jedoch nicht nur von persönlichen Faktoren wie Motivation und Lebensstilpräferenzen ab. Auch strukturelle Ungleichheiten, wie z.B. der Zugang zu und die Verfügbarkeit von Sportanlagen in der Wohngegend, haben Einfluss auf sportliches Engagement. Schliesslich brauchen junge Menschen gerade in Zeiten wachsender Informationsflut und zunehmender Werbung immer bessere und kritische (Gesundheits-) Kompetenz, um die für sie passenden Informationen auszuwählen und umzusetzen.

inhalten auch dazu eine Reihe von Messinstrumenten. Was können wir tun, damit junge Erwachsene möglichst gesund sind und bleiben? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit junge Erwachsene sich aktiv für ihre Gesundheit einsetzen? Solche Fragen sind wichtig auf

dem Weg zu einer gesunden, produktiven und erfolgreichen Zukunft; die ch-x/YASS Kernindikatoren Studie liefert Grundlagen für Antworten und eine erfolgreiche Jugendpolitik.

#### Literatur:

- IOM (Institute of Medicine) and NRC (National Research Council) (2015). Investing in the health and well-being of young adults. Washington, DC: The National Academies Press.
- Richter, M. & Mielck, A. (2006). Gesundheitliche Ungleichheit im Jugendalter: Herausforderungen für die Prävention und Gesundheitsförderung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 4, S. 248–254.
- Sen, A. (1993). Capability and Well-Being. In: M. Nussbaum & A. Sen (Hrsg.), *The Quality of Life*, S. 30–53. Oxford: Clarendon Press.
- Walter, U., Liersch, S. & Gerlich, M.G. (2011). Erwachsenwerden: Aufbruch und Veränderung – eine Einführung, in: KKH-Allianz (Hrsg.), *Weißbuch Prävention 2010/2011 – Gesund jung?! Herausforderungen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Berlin: Springer Verlag, S. 3–11.

#### **Santé et sport – Perspectives et mesures selon la dernière enquête suisse auprès des jeunes adultes.**

Le sport et le mouvement ont un effet positif à tout âge sur la santé et les données ch-x/YASS montrent un lien clair entre l'activité sportive et la santé – spécialement aussi pour le groupe d'âge des jeunes adultes. Faire du sport et bouger ne dépend cependant pas uniquement de facteurs personnels comme la motivation ou les choix de style de vie. L'investissement dans le sport est aussi influencé par des inégalités structurelles comme, par exemple, celle de disposer ou non d'infrastructures sportives dans la région où l'on habite. En dernier lieu, les jeunes doivent avoir des compétences (en santé) toujours meilleures et critiques pour sélectionner ce qui leur convient, surtout à notre époque où les flux d'information et la publicité croissent.

#### **Salute e Sport – Prospettive e misurazioni nell'attuale inchiesta svizzera fra i giovani adulti**

Lo sport e il movimento hanno ad ogni età una ripercussione positiva sulla salute e i dati dei ch-x/YASS mostrano una chiara relazione fra l'attività sportiva e la salute – in special modo per la fascia d'età dei giovani adulti. Pratica sportiva e movimento non dipendono però, per quel che concerne la popolazione svizzera, solo da fattori quali la motivazione e gli stili di vita. Anche disuguaglianze strutturali, come ad esempio l'accessibilità e disponibilità di infrastrutture sportive nella regione di residenza, influenzano la pratica dello sport. I giovani individui necessitano inoltre di una competenza per le tematiche relative alla salute vieppiù migliore e critica, affinché possano scegliere e mettere in pratica le informazioni più adatte a loro, ciò vale ancor maggiormente in un'epoca di tracimante informazione e di crescente pubblicità.